

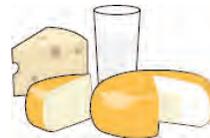
# Los nuevos paquetes de alimentos de WIC

Nuevos alimentos de WIC con opciones más saludables para satisfacer sus necesidades de nutrición.



- ✓ Menor contenido de grasa y mayor contenido de fibra
- ✓ Ayudan a mantener un peso saludable
- ✓ Mayor variedad
- ✓ Más alimentos para las mamás y los bebés que lactan solamente
- ✓ Cumplen con las Normas de Alimentación y las Recomendaciones de MyPyramid

**¡Pronto disponibles!  
1 de octubre de 2009**

ALIMENTOS INTEGRALES	FRUTAS y VEGETALES	LÁCTEOS	PROTEÍNAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan integral</li> <li>• Otros alimentos integrales</li> <li>• Cereal fortificado con hierro</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cupones de dinero para frutas y vegetales (para niños y mujeres)</li> <li>• Comidas para bebés con frutas y vegetales (bebés)</li> <li>• Jugos ricos en vitamina C</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche</li> <li>• Otros alimentos lácteos y de soya</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevos</li> <li>• Habichuelas o guisantes, secos o enlatados</li> <li>• Mantequilla de maní</li> <li><b>Las mamás que lactan solamente</b></li> <li>• Atún y otras opciones de pescados enlatados</li> <li><b>Bebés que lactan solamente</b></li> <li>• Carnes en comidas para bebés</li> </ul> 

Conforme a las leyes federales y las normas del Departamento de Agricultura Estadounidense, a este organismo se le prohíbe que le discrimine debido a su raza, color, país de origen, sexo, edad o discapacidad. Presente sus quejas por discriminación por escrito a USDA, Director, Office of Adjudication and Compliance, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (Sistema de retransmisión telefónica o TTY). El Departamento de Agricultura Estadounidense (USDA) es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. New Jersey WIC Services FFY 2009

